

「刻み食」 週間献立表

5月26日(月)			5月27日(火)			5月28日(水)			5月29日(木)			5月30日(金)				
朝	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	麩と野菜の煮物		高野豆腐と法蓮草の含め煮		油揚げの玉子とし		里芋のそぼろ煮		白身魚のしんじょう		白身魚のしんじょう		卵麦			
	れんこんと人参の甘露煮		白菜のとろみ煮		竹輪のごま炒め		法蓮草と油揚げの煮物		金時豆煮		金時豆煮		麦			
	なすの中華風南蛮漬		人参とコーンのツナマヨ和え		切干大根と枝豆の中華和え		蕪と柚子の甘酢漬		オクラとコーンの炒め物		オクラとコーンの炒め物		乳麦か			
	★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁			
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	
	エネルギー	120kcal	279kcal	エネルギー	138kcal	297kcal	エネルギー	144kcal	303kcal	エネルギー	112kcal	271kcal	エネルギー	179kcal	338kcal	
	蛋白質	2.6g	6.3g	蛋白質	5.8g	9.5g	蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	5.7g	9.4g	蛋白質	7.1g	10.8g	
	脂質	5.7g	6.4g	脂質	8.0g	8.7g	脂質	6.0g	6.7g	脂質	1.6g	2.3g	脂質	6.7g	7.4g	
	炭水化物	15.1g	48.1g	炭水化物	11.1g	44.1g	炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	18.7g	51.7g	炭水化物	22.8g	55.8g	
	ナトリウム	493mg	933mg	ナトリウム	674mg	1114mg	ナトリウム	745mg	1185mg	ナトリウム	652mg	1092mg	ナトリウム	512mg	952mg	
	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.4g	
昼	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	赤魚のごま焼		鶏団子のトマト煮		肉じゃが		プリのごま醤油焼		キャベツメンチ		キャベツメンチ		卵乳麦			
	ピーマンのおかか和え		具沢山きんぴら		白菜と春雨の中華煮		赤ピーマンと玉ねぎのソテー		人参のレモン煮		人参のレモン煮		乳麦			
	ネギ味噌炒め		ミックスポテトサラダ		若芽と蒲鉾のわさびマヨ		大豆と人参の煮物		竹輪と玉ねぎの磯辺炒め		竹輪と玉ねぎの磯辺炒め		麦			
	春雨とツナのサラダ		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		麦	
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	
	エネルギー	248kcal	407kcal	エネルギー	279kcal	438kcal	エネルギー	233kcal	392kcal	エネルギー	286kcal	445kcal	エネルギー	268kcal	427kcal	
	蛋白質	16.6g	20.3g	蛋白質	10.0g	13.7g	蛋白質	9.5g	13.2g	蛋白質	17.5g	21.2g	蛋白質	11.5g	15.2g	
	脂質	12.6g	13.3g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	13.8g	14.5g	
	炭水化物	16.5g	49.5g	炭水化物	26.0g	59.0g	炭水化物	21.2g	54.2g	炭水化物	15.0g	48.0g	炭水化物	24.7g	57.7g	
	ナトリウム	689mg	1129mg	ナトリウム	1037mg	1477mg	ナトリウム	954mg	1394mg	ナトリウム	612mg	1052mg	ナトリウム	781mg	1221mg	
	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.6g	3.8g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.0g	3.1g	
夕	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	鶏肉マスタード		アジの幽庵焼		鶏のちゃんちゃん焼き		生姜焼き		麦落		花野菜と鶏肉のバジル炒め		乳麦			
	人参グラッセ		さっぱりキャベツのレモン風味		豆腐のかに風あんかけ		ツナあつさり煮		麦		ナスと麩の炒め煮		乳麦落			
	切干大根とベーコンの煮物		ひじきと大豆の煮物		フレンチマカロニ		ポテトチキン		卵乳麦		青菜のマヨネーズ和え		卵麦			
	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え		大根なます		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		麦	
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	
	エネルギー	266kcal	425kcal	エネルギー	194kcal	353kcal	エネルギー	261kcal	420kcal	エネルギー	267kcal	426kcal	エネルギー	265kcal	424kcal	
	蛋白質	12.1g	15.8g	蛋白質	16.4g	20.1g	蛋白質	10.6g	14.3g	蛋白質	14.6g	18.3g	蛋白質	12.0g	15.7g	
	脂質	17.5g	18.2g	脂質	5.6g	6.3g	脂質	14.1g	14.8g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	18.6g	19.3g	
	炭水化物	14.3g	47.3g	炭水化物	17.7g	50.7g	炭水化物	21.3g	54.3g	炭水化物	21.8g	54.8g	炭水化物	14.0g	47.0g	
	ナトリウム	831mg	1271mg	ナトリウム	741mg	1181mg	ナトリウム	802mg	1242mg	ナトリウム	868mg	1308mg	ナトリウム	724mg	1164mg	
	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.8g	3.0g	
合	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	
	エネルギー	634kcal	1111kcal	エネルギー	611kcal	1088kcal	エネルギー	638kcal	1115kcal	エネルギー	665kcal	1142kcal	エネルギー	712kcal	1189kcal	
	蛋白質	31.3g	42.4g	蛋白質	32.2g	43.3g	蛋白質	28.7g	39.8g	蛋白質	37.8g	48.9g	蛋白質	30.6g	41.7g	
	脂質	35.8g	37.9g	脂質	28.6g	30.7g	脂質	32.5g	34.6g	脂質	31.6g	33.7g	脂質	39.1g	41.2g	
	炭水化物	45.9g	144.9g	炭水化物	54.8g	153.8g	炭水化物	56.2g	155.2g	炭水化物	55.5g	154.5g	炭水化物	61.5g	160.5g	
	ナトリウム	2013mg	3333mg	ナトリウム	2452mg	3772mg	ナトリウム	2501mg	3821mg	ナトリウム	2132mg	3452mg	ナトリウム	2017mg	3337mg	
計	食塩相当量	5.2g	8.5g	食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.1g	8.5g	

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

お食事の作り方



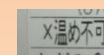
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

「刻み食」 週間献立表

	6月2日(月)		6月3日(火)		6月4日(水)		6月5日(木)		6月6日(金)	
朝 食	★全粥240g 鶏と大根の味噌煮 さつま揚げと小松菜の煮浸し 南瓜の柚子そぼろあん ★味噌汁		★全粥240g 野菜とハムの卵炒め ぜんまいとコンニャクの炒め煮 白花豆煮 ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 さつま芋と小松菜の煮物 一夜漬(大根人参) ★味噌汁		★全粥240g 厚焼玉子 三色炒め煮 たたきごぼう ★味噌汁		★全粥240g キャベツと豚肉の味噌炒め れんこんと油揚げの煮物 豆腐の柚子あんかけ ★味噌汁	
	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット
	エネルギー	122kcal	エネルギー	174kcal	エネルギー	149kcal	エネルギー	182kcal	エネルギー	149kcal
	蛋白質	7.9g	蛋白質	5.6g	蛋白質	9.6g	蛋白質	8.4g	蛋白質	8.2g
	脂質	3.3g	脂質	6.7g	脂質	5.7g	脂質	7.5g	脂質	6.5g
昼 食	★全粥240g 長崎ちゃんぽん野菜炒め 白菜と竹輪の煮びたし 青梗菜のピーナッツ和え ★味噌汁		★全粥240g 鶏のカレー照煮込み オクラのベベロンチーノ キャベツと油揚げの味噌煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		★全粥240g 鯖のみぞれ煮 人参煮 ナスの油炒め キャベツと煮し鶏のおかかドレッシング ★味噌汁		★全粥240g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 枝豆と人参のあつさり煮 豚肉ときのこの炒め物 青菜のわさび和え ★味噌汁		★全粥240g オニオンソースハンバーグ 法蓮草ソテー 大豆と椎茸の煮物 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁	
	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット
	エネルギー	203kcal	エネルギー	205kcal	エネルギー	327kcal	エネルギー	227kcal	エネルギー	236kcal
	蛋白質	12.1g	蛋白質	11.9g	蛋白質	12.4g	蛋白質	13.4g	蛋白質	13.4g
	脂質	9.8g	脂質	10.5g	脂質	23.7g	脂質	12.2g	脂質	8.1g
夕 食	★全粥240g 鯖の磯辺焼き 人参のきんぴら 春雨の五目炒め キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁		★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん チンゲン菜ソテー 洋風肉じゃが煮 梅和えスパゲティ ★味噌汁		★全粥240g ハヤシライスのルー 麩の野菜あんかけ 春雨の酢の物 ★味噌汁		★全粥240g 根菜と肉団子の和風生姜スープ 鶏ミンチと小松菜の煮物 パスタのサラダ ★味噌汁		★全粥240g 白身フライ ピーマンのおかか和え 豚挽き肉と切干大根の煮物 オクラとツナの辛み和え ★味噌汁	
	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット
	エネルギー	284kcal	エネルギー	259kcal	エネルギー	221kcal	エネルギー	231kcal	エネルギー	294kcal
	蛋白質	12.2g	蛋白質	9.7g	蛋白質	7.0g	蛋白質	10.0g	蛋白質	11.2g
	脂質	18.9g	脂質	11.4g	脂質	8.9g	脂質	11.0g	脂質	19.1g
合 計	★全粥240g 鯖の磯辺焼き 人参のきんぴら 春雨の五目炒め キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁		★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん チンゲン菜ソテー 洋風肉じゃが煮 梅和えスパゲティ ★味噌汁		★全粥240g ハヤシライスのルー 麩の野菜あんかけ 春雨の酢の物 ★味噌汁		★全粥240g 根菜と肉団子の和風生姜スープ 鶏ミンチと小松菜の煮物 パスタのサラダ ★味噌汁		★全粥240g 白身フライ ピーマンのおかか和え 豚挽き肉と切干大根の煮物 オクラとツナの辛み和え ★味噌汁	
	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット
	エネルギー	609kcal	エネルギー	638kcal	エネルギー	697kcal	エネルギー	640kcal	エネルギー	679kcal
	蛋白質	32.2g	蛋白質	27.2g	蛋白質	29.0g	蛋白質	31.8g	蛋白質	32.8g
	脂質	32.0g	脂質	28.6g	脂質	38.3g	脂質	30.7g	脂質	33.7g

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

お食事の作り方



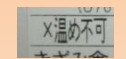
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

「刻み食」 週間献立表

		6月9日(月)		6月10日(火)		6月11日(水)		6月12日(木)		6月13日(金)	
朝	食	★全粥240g 法蓮草と豆腐の卵とじ 切干大根煮 キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁		★全粥240g さつまいと豚肉の湯煮 一口ナスのオランダ煮 蒸し鶏とぜんまいのマリネ ★味噌汁		★全粥240g 大根と鶏肉のごま味噌煮 白菜のスープ煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁		★全粥240g スクランブルエッグ ベーコンポテト キャロットラペ ★味噌汁		★全粥240g 白身魚のしんじょう ブロッコリーの煮物 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁	
昼	食	★全粥240g 焼肉塩炒め 大根麻婆 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁		★全粥240g 肉団子の根菜あんかけ 豚肉とキャベツのごま風味炒め マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁		★全粥240g キャベツと豚肉の塩あんかけ ひじきの具だくさん煮 切干とツナの明太サラダ ★味噌汁		★全粥240g あぶらかれいみぞれ煮 菜の花 炒り豆腐 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁		★全粥240g 肉じゃが 切干と挽肉のオイスター炒め 若芽の粒マスタードサラダ ★味噌汁	
夕	食	★全粥240g 鶏のごまタレ煮 インゲンソテー 豚肉と白菜のうま煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		★全粥240g 助宗タラの白醤油焼 竹輪の辛子炒め 大豆としらすの甘辛煮 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		★全粥240g やわらかメンチカツ 人参のきな粉和え コーンと挽肉の炒め物 和風スパゲティ ★味噌汁		★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参グラッセ 豚肉と小松菜の中華春雨煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		★全粥240g チキンピカタ ひじきと大豆の煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁	
合	計	★全粥240g 鶏のごまタレ煮 インゲンソテー 豚肉と白菜のうま煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		★全粥240g 助宗タラの白醤油焼 竹輪の辛子炒め 大豆としらすの甘辛煮 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		★全粥240g やわらかメンチカツ 人参のきな粉和え コーンと挽肉の炒め物 和風スパゲティ ★味噌汁		★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参グラッセ 豚肉と小松菜の中華春雨煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		★全粥240g チキンピカタ ひじきと大豆の煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁	

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

お食事の作り方



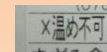
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。